

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

オーロラソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

ケチャップ	15g
マヨネーズ	20g
レモン果汁	0.5g
アイオールソフト	1個



作り方

材料を混ぜ、皿に盛り付けたアイオールソフトにかける。

ポイント

アイオールソフトはセンターを中心に、放射線状に8つに切る。

そのまま皿に盛り付け、少しつずらす。

盛り付けの際は、写真のようにマヨネーズと一緒にかけると彩りが美しくなります。



アイオールソフトの切り方

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

カレーソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

カレールー	8g
ウスターソース	0.3g
水	30g
アイオールソフト	1個

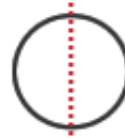


作り方

1. 鍋に水を入れ、火にかける。
2. カレールーを入れてよく溶かし、ウスターソースを加える。
3. 皿に盛り付けたアイオールソフトにカレーソースをかける。

ポイント

アイオールソフトを半分に切るだけでも、縦に並べれば違うイメージに。



アイオールソフトの切り方

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

しょうがあん(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

しょうゆ	6g
みりん	5g
だし汁	25g
おろししょうが	1g
片栗粉	1.2g
水	2.5g
アイオールソフト	1個



作り方

1. だし汁を火にかけしょうゆ、みりんを加え味を整える。
2. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. おろししょうがを加える。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトにしょうがあんをかける。

ポイント

アイオールソフトを十字に切り、カーブを内側に向けて正方形に並べます。
対角線2箇所にあんをかけると濃淡が際立ちます。



アイオールソフトの切り方

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

チリソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

ケチャップ	30g
砂糖	1g
しょうゆ	0.7g
豆板醤	0.5g
コーンスターチ	1.5g
水	3g
●香り油	
ねぎ	5g
にんにく	1g
しょうが	5g
油	3g
アイオールソフト	1個

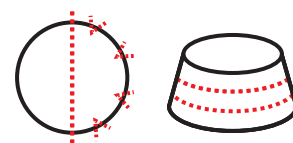


作り方

1. 鍋に油を入れ加熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを加え香りを移し、こす。
2. 1.の香りをつけた油に豆板醤を加え、辛味を引き出し、その後ケチャップ、砂糖、しょうゆで調味する。
3. コーンスターチでとろみをつける。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトにチリソースをかける。

ポイント

アイオールソフトを2等分に切り、図のように8箇所切込みを入れる。
4枚にスライスして皿におき、中央を中心に開く。ソースは炎をイメージし、縁に盛り付ける。



アイオールソフトの切り方

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

ほうれん草味噌ソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

ほうれん草ピューレ	3g
味噌	6g
砂糖	2g
だし汁	5g
アイオールソフト	1個



作り方

- 1.材料を鍋に入れ、火にかけてながら混ぜる。
- 2.皿に盛り付けたアイオールソフトにほうれん草味噌ソースをかける。

NÜTRI:

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

マーボーソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

麻婆豆腐の素	5g
砂糖	2g
甜麵醬	3g
しょうゆ	2g
水	30g
ごま油	0.5g
コーンスターチ	1.5g
水	3g
●香り油	
ねぎ	5g
にんにく	1g
しょうが	5g
油	3g
アイオールソフト	1個



作り方

1. 鍋に油を入れ加熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを加え香りを移し、こす。
2. 麻婆豆腐の素・砂糖・甜麵醬・しょうゆ・水を加え、調味する。
3. コンスターチでとろみをつけ、ごま油を入れる。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトにマーボソースをかける。

ポイント

アイオールソフトを横にスライスし、6等分に切り分けます。



アイオールソフトの切り方

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

小松菜ソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

※このレシピにはミキサーを使用します。

小松菜(生・葉のみ)	10g
しょうゆ	1g
薄口しょうゆ	1g
みりん	1.5g
だし汁	25g
片栗粉	1g
アイオールソフト	1個



作り方

1. 小松菜は色よくゆで水にさらす。水をよく絞り2~3mm位に切ってからミキサーにかける。
2. だし汁に薄口しょうゆ、みりんを加え味を整え、片栗粉でとろみをつける。
3. 荒熱のとれた2.に1.を加え濃度の調節をする。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトに小松菜ソースをかける(※3)。

ポイント

※1…豆乳にとろみをつけたものをトッピングし、見た目を華やかに。

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

かぼちゃのソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

かぼちゃ	100g
豆乳	1/2カップ
塩	小さじ1/2
アイオールソフト	適宜



作り方

1. かぼちゃの皮をむき、鍋に湯を沸かしてゆでる。
やわらかくなったらザルにあげ、水気を切る。
2. 器に1.と豆乳、塩を入れ、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
3. アイオールソフトを2cm角に切って器に盛り、2.をかける。

ポイント

冷たく冷やしても美味しく召し上がれます。

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

きのこのソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

きのこ(椎茸、しめじ、なめこ、えのき)	あわせて100g
長ねぎ(斜め薄切り)	10g
だし汁	1/2カップ
味噌	大さじ1/4~1/2
豆乳	1/8カップ
アイオールソフト	適宜



作り方

1. 椎茸は薄切り、しめじはほぐし、えのきは2cm長さに切る。
なめこは洗って水気を切る。
2. 鍋に1.と長ねぎ、だし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてきのこがやわらかくなるまで煮る。
3. 味噌を溶き入れて味を調える。
4. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
豆乳を加え、濃度を調節する。
5. 温めたアイオールソフトを器に盛り、4.をかける。

NÜTRI:

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

さつまいものソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

さつまいも	100g
砂糖	大さじ3
レモン汁	大さじ1/2
水	1/2カップ
アイオールソフト	適宜



作り方

1. 鍋にすべての材料を入れ、蓋をして中火にかける。
沸騰したら弱火にして、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
2. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。水大さじ3~(分量外)を加え濃度調節しながら、さらにバーミックス(ミンサー)で混ぜる。
3. アイオールソフトを器に盛り、2.をかける。

ポイント

冷たく冷やしても美味しく召し上がれます。

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

栗のソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

むき甘栗(市販)	100g
玉ねぎ(薄切り)	30g
チキンスープ	1カップ
生クリーム	1/4カップ
バター	大さじ1/2
塩・こしょう	各適宜
アイオールソフト	適宜



作り方

1. 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたら甘栗を加えてさっと炒める。
2. チキンスープを加え、沸騰したら弱火で約10分煮る。
3. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。
4. アイオールソフトを1.5cm角に切って軽く温め、3.とともに器に盛る。

NÜTRI:

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

枝豆(ずんだ)のソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

枝豆(ゆでて薄皮をむく)	50g
砂糖	30g
塩	少々
蜂蜜	小さじ4
水	1/2カップ
アイオールソフト	適宜



作り方

1. 枝豆、砂糖、塩、蜂蜜を器に入れ、水を少しずつ加えて濃度調節しながらバーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
2. アイオールソフトを四つに切って器に盛り、1.をかける

NÜTRI:

Official
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

里芋のソース(アイオールソフト用)



アイオール
ソフト

材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

里芋	100g
長ねぎ(斜め薄切り)	10g
だし汁	1カップ
白味噌	大さじ1
青海苔	適宜
アイオールソフト	適宜



作り方

1. 鍋に里芋、長ねぎとだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして里芋がやわらかくなるまで煮る。
2. 白味噌を溶き入れて味を調える。
3. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
4. 温めたアイオールソフトを器に盛って3.をかけ、好みに青海苔をふる

NÜTRI: